



**РОНУВ**

# OBSAH

- Cizojazyčná studie
- Pozitiva sportu
- Vypracované návrhy na zlepšení
- Další návrhy

# CIZOJAZYČNÁ STUDIE

*Why do we make students still sit in class ? (studie CNN)*

- Poukazuje na to, že předměty, které se snaží o začlenění pohybu do výuky, jsou odstrkovány do pozadí (HV, VV, TV, praktika, atd.)
- *„Když dospělí doplňují doma své vzdělání, mají možnost vstát a protáhnout se, nebo se i projít, proč tuto možnost odepíráme dětem ?“*
- *„Pokud se budou učitelé snažit odstranit pohyb z učení a z každodenního života, odstraní tak důležitou vývojovou fázi.“*
- *„Děti se cítí pohodlněji a příjemněji ve více dynamickém prostředí než v tiché učebně.“*

# POZITIVNÍ EFEKTY SPORTU

- Pohyb jako nedílná součást lidského života
- Protekce před úmrtím na chronické choroby související s nedostatkem pohybu
- Správný vývoj a funkce lidských orgánů
- Zachování tělesného a duševního zdraví
- Protistresová funkce
- Normalizuje pocení a přispívá při detoxikaci těla
- Podporuje tvorbu endorfinů
- Uvolňuje svalstvo

# POZITIVNÍ EFEKTY SPORTU

- Napomáhá v upevňování vědomí vlastní hodnoty, sebejistoty
- Odbourává psychické napětí
- Mizí stavy úzkosti a deprese
- Upevňuje pocit duševní pohody a vyrovnanosti
- Podporuje dobrou náladu
- Udržuje pevnost a pružnost kostí
- Prohlubuje dýchání
- Napomáhá přenosu kyslíku do všech buněk organismu

# NÁVRHY NA ZLEPŠENÍ

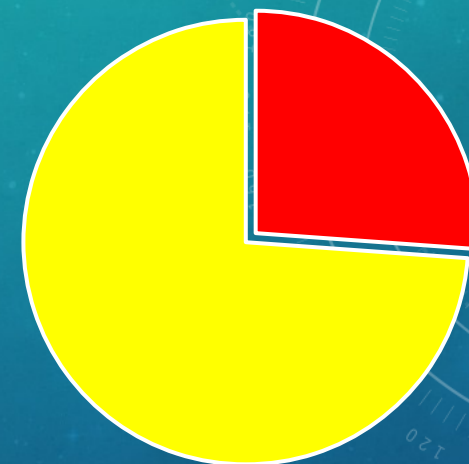
- Školní dvůr
- Lepší vybavení
- Sportovní dny
- Více školních i mimoškolních turnajů
- Ročníkové sportovní zájezdy

# ŠKOLNÍ DVŮR

- Oblast školního dvora je naprosto nevyužitá
- V oblasti TV trpí naše gymnázium velkým nedostatkem prostor
- Naším návrhem je tedy předělat školní dvůr na multifunkční sportovní a atletické hřiště
- K realizaci tohoto projektu je potřeba vypracovat návrh, jak udělat schůdný povrch dvora a ten zpevnit a položit na něj vhodnou podlahu

# LEPŠÍ VYBAVENÍ

Jste spokojeni s vybavením školy?



■ Ano ■ Ne

- Shnilé žíněny, roztrhané sítě, padající basketbalové koše
- Největší příčinou problému je menší rozloha tělocvičen, zastaralejší vybavení a nedostatek financí
- V podkladech popisujeme teoretickou situaci vylepšení materiálních podmínek, za které by šlo pořídit toto náčiní a nářadí.



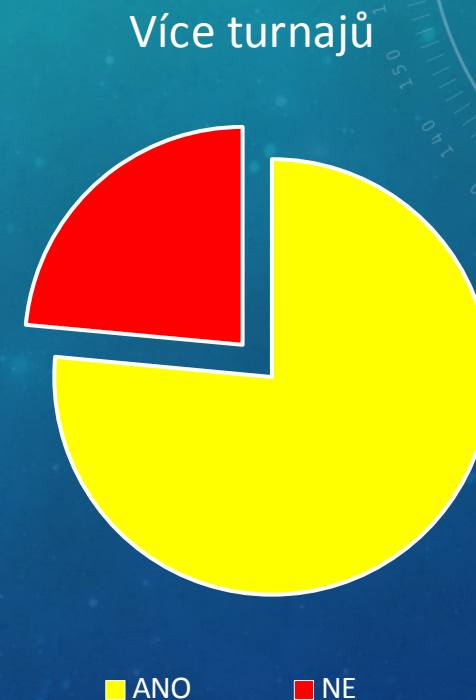
# TURNAJE

## Školní:

- chlapci – fotbal, florbal
- dívky – basketbal, volejbal
- Turnaje s profesorstvem
- Kdy? Žluté dny!

## Mimoškolní:

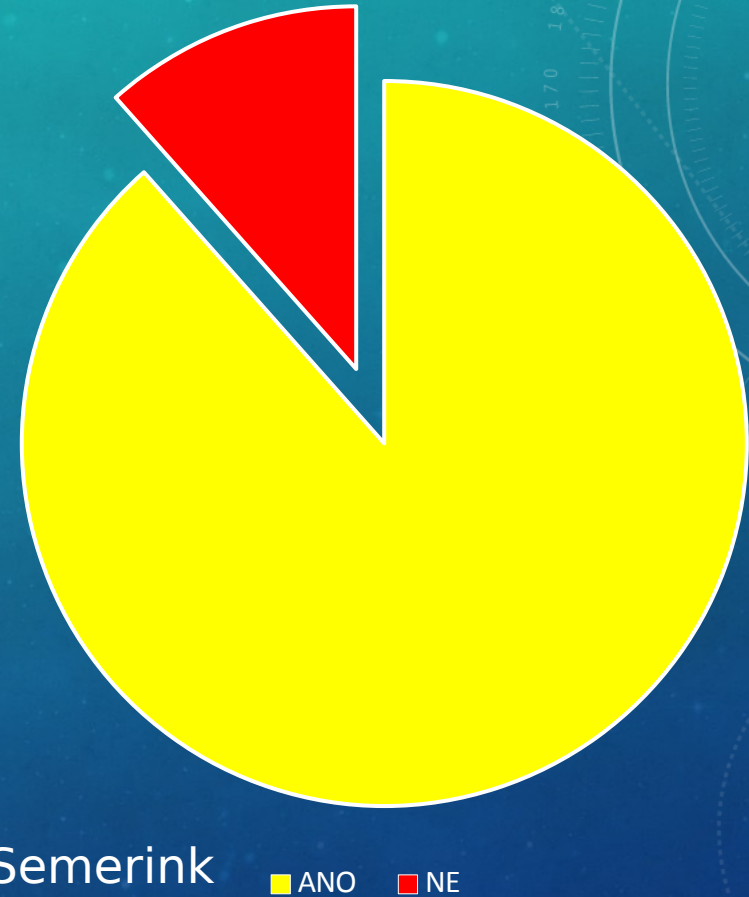
- Pohár pražských škol (PoPraSk)
- Orion Floorball Cup
- Setkání křesťanské aktivní mládeže (SKAM)
- A další, viz seznam DDM



Chtěli byste častější sportovní kurzy?

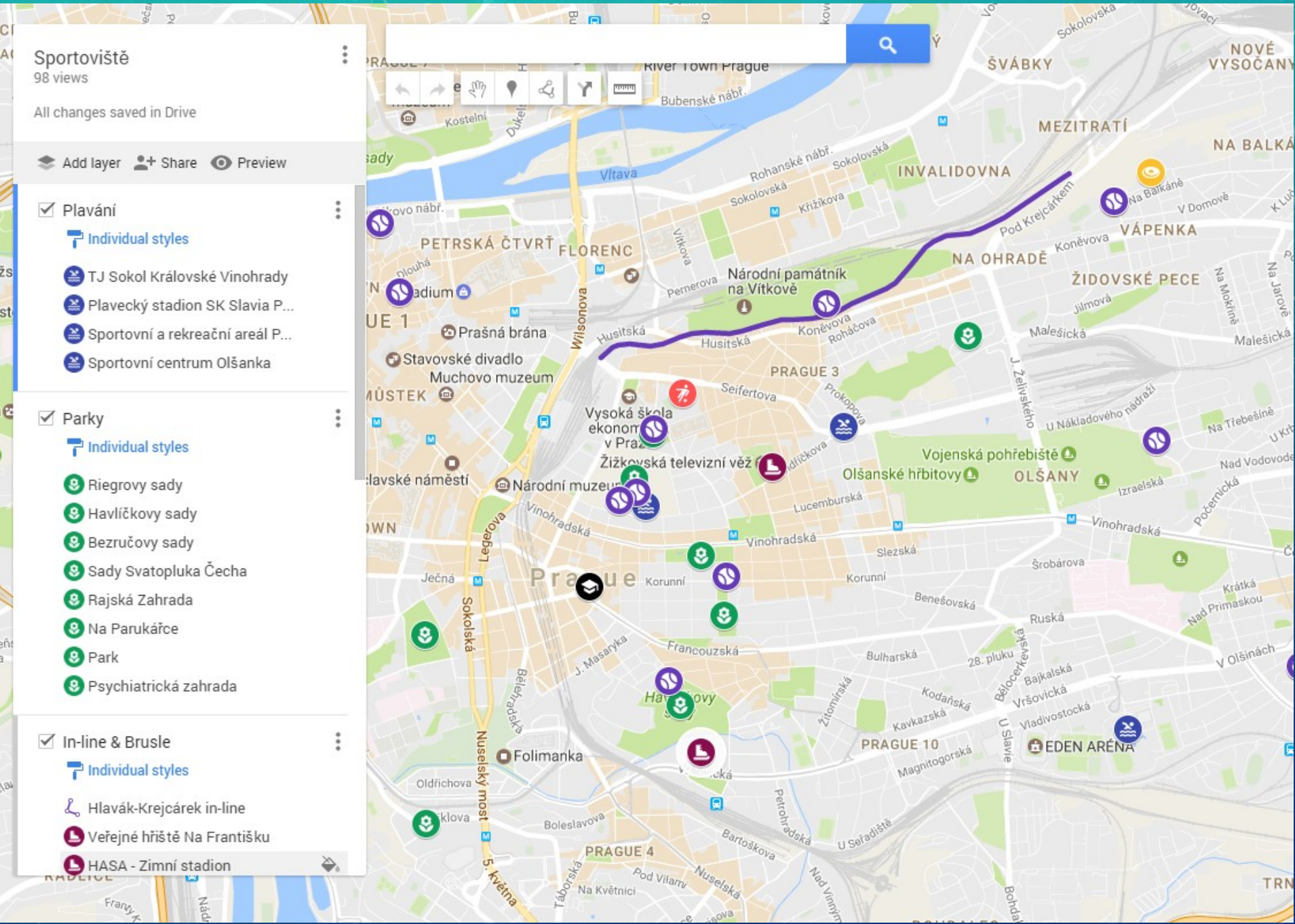
# SPORTOVNÍ KURZY

- Prima - turistický kurz (1den)
- Sekunda - lyžařský kurz
- Tercie - cyklistický kurz (3-4 dny) - Doksy
- Kvarta - turistický kurz (3-4 dny) - Mšeno
- Kvinta - lyžařský kurz
- Sexta - vodácký kurz (3-4 dny) - Vltava, Berounka
- Septima - sportovní kurz letní/zimní (5 dnů) - chata Semerink
- Podrobnosti viz dokumenty



# MAPA SPORTOVIŠŤ

- Větší komunikace mezi profesory tělocviku
- Alternativní lokace tělesné výchovy místo malé tělocvičny
- Bude možnost mapu nalézt na stránkách školy  
(<http://www.arcig.cz/clanky/2017/mapa-sportovist-v-okoli-skoly>)



### Sportoviště

98 views

All changes saved in Drive

Add layer Share Preview

#### Plavání

Individual styles

- TJ Sokol Královské Vinohrady
- Plavecký stadion SK Slavia P...
- Sportovní a rekreační areál P...
- Sportovní centrum Olšanka

#### Parky

Individual styles

- Riegrovy sady
- Havlíčkovy sady
- Bezručovy sady
- Sady Svatopluka Čecha
- Rajská Zahrada
- Na Parukářce
- Park
- Psychiatrická zahrada

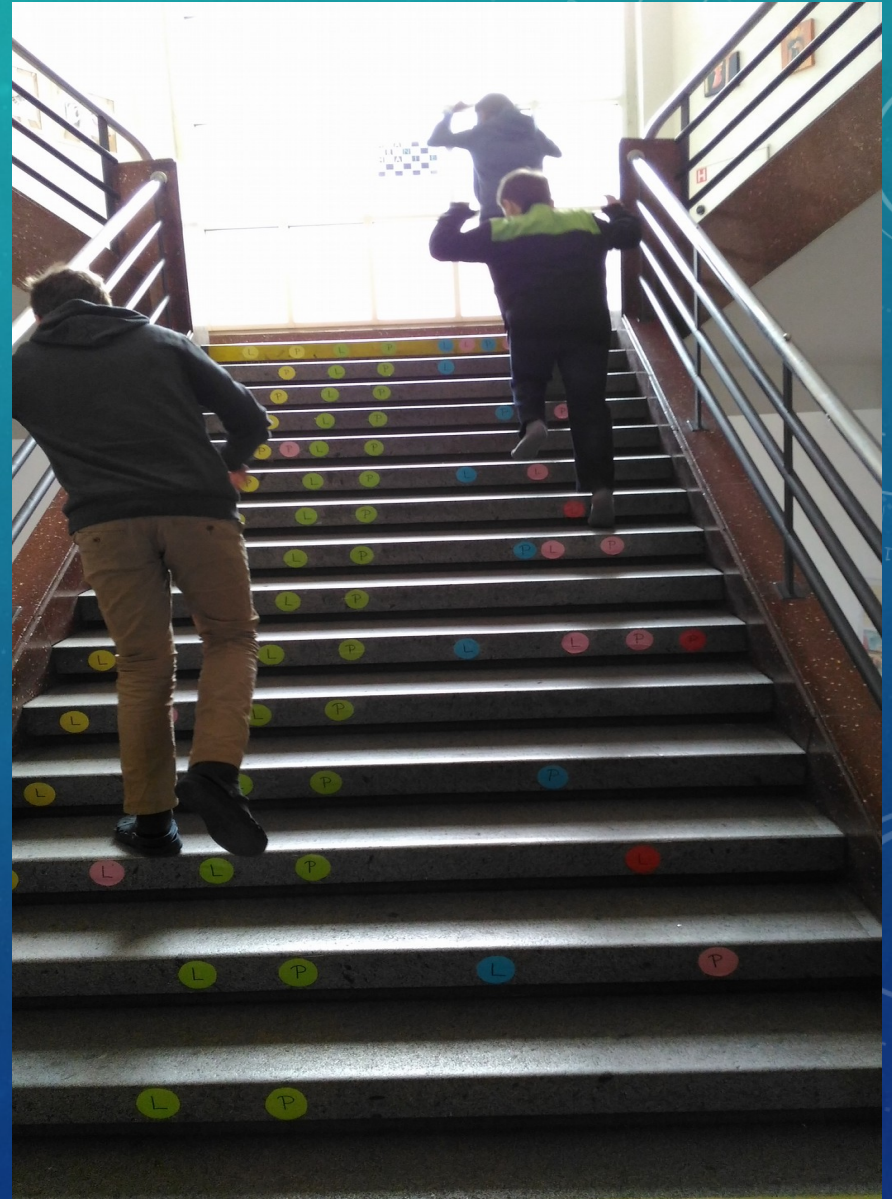
#### In-line & Brusle

Individual styles

- Hlavák-Krejčárek in-line
- Veřejné hřiště Na Františku
- HASA - Zimní stadion

# ANDĚLSKÁ AKTIVITA

- Cílem je rozproudit krev ve studentech a vyhodit je z ranní rutiny
- Skáče se po schodišti z prvního do druhého patra podle papírků nalepených na schodech



# DALŠÍ NÁVRHY

- Sportovní dny (viz dokumenty)
- AG Olympiada
- Malé akce nezasahující do vyučování – velká přestávka (schovka, koulovačka)
- Otevření velké tělocvičny o volných hodinách a přestávkách s dozorem
- Více hodin tělocviku
- Sportovní aktivity na každém patře (Twister, skákací panák)

# ZDROJE

- <http://edition.cnn.com/2014/03/30/living/no-sitting-still-movement-schools/>
- <http://www.zsnavis.cz/cs/novinky/2016-02-zakladni-skola-navis-nedostatek-pohybu-deti-na-ceskych-zakladnich-skolach>  
<http://www.centrumpohodakt.cz/pokud-sve-potomky-milujete-doprejte-jim-pohyb-2/>
- <https://www.respekt.cz/na-zdravi/sezeni-zabiji-tak-proc-deti-ve-skolach-vlastne-destoji>
- [http://www.msmt.cz/file/21791\\_1\\_1/](http://www.msmt.cz/file/21791_1_1/)
- <http://www.szu.cz/nedostatek-pohybu-obezita-a-urazy>
- [http://www.lidovky.cz/telocvik-je-az-na-poslednim-miste-deti-jsou-slabsi-a-linejsi-nez-pred-10-lety-1u1-/zpravy-domov.aspx?c=A160209\\_135452\\_In\\_domov\\_mpr](http://www.lidovky.cz/telocvik-je-az-na-poslednim-miste-deti-jsou-slabsi-a-linejsi-nez-pred-10-lety-1u1-/zpravy-domov.aspx?c=A160209_135452_In_domov_mpr)
- <https://www.novinky.cz/veda-skoly/359030-dvakrat-horsi-zabijak-nez-tloustka-je-nedostatek-pohybu.html>
- [http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/podkuzi/\\_zprava/542372](http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/podkuzi/_zprava/542372)
- [http://www.khsova.cz/01\\_aktuality/files/pohyb\\_ve\\_skolach.pdf?datum=2015-01-05](http://www.khsova.cz/01_aktuality/files/pohyb_ve_skolach.pdf?datum=2015-01-05)
- <http://www.telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2015/01/03.pdf>
- Gymnastika pro moderní ženu; Helena Jarkovská, Zlata Wálová (1990)
- Ritmická gymnastika; Jarmila Kostková a kol. (1990)
- Kreativní pohyb a tanec; Helen Payneová (1999)
- a prezentace skupin pohybu

DĚKUJEME ZA POZORNOST